**«Здоровьесберегающие технологии и их использование на уроках физической культуры в современной школе»**

**1. Актуальность проблемы**
Главный показатель благополучия общества и государства — это состояние здоровья школьника, которое отражает действительность и дает прогноз на будущее. Согласно данным полученным специалистами практически здоровыми считают не более 10% современных школьников. Наиболее часто встречающиеся патологии : нарушения осанки и искривление позвоночника, нарушения зрения, заболевания сердечно-сосудистой системы, аллергические проявления, нарушения пищеварения. Не остаются без внимания и заболевания нервной системы.
Причинами нарушения здоровья учащихся являются:
- недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии;
- интенсивность образовательного процесса;
- технологии проведения урока и оценивание знаний учащихся, приводящие к стрессовым ситуациям;
- невозможность учителей в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к учащимся с учетом их психологических и физиологических особенностей.
Главная особенность здоровьесберегающей педагогики — приоритет здоровья, то есть чуткое и внимательное отношение к здоровью.

**Принципы здоровьесберегающей педагогики**

- главный принцип «не навреди»;
- забота о здоровье учащихся то есть положительное влияние как на здоровье в целом, так и на эмоциональную сферу детей;
- непрерывность и преемственность;
- включение вопросов здоровья в содержание программ;
- единство физического, психического и духовного здоровья;
- соответствие содержания и организации обучения возрасту обучающихся;
- приоритет позитивного влияния над негативным;
- ответственность учащихся за свое здоровье;
- контроль за результатами.
Решить проблему организации физической активности и профилактики гиподинамии мы можем на уроках физической культуры. Современные школьники часами просиживают над тетрадями и учебниками, нагрузки колоссальные плюс увлечение компьютерными играми, Интернетом. В результате на занятия физкультурой и спортом времени не остается. Это приводит к задержке роста и развития, снижается иммунитет.

**Пути решения проблемы**

1. Не менее 3 уроков физической культуры в неделю
2. Содержание уроков направлено на привитие детям интереса к физическим упражнениям, к движению.
3. Обязательные паузы в течении учебного дня ( физпаузы, физкультминутки).
4. Занятия адаптивной физкультурой.
5. Возможность заниматься во внеурочное время.

**Существуют разные формы и методы работы. Среди здоровьесберегающих технологий выделяют:**
***Физкультурно-оздоровительные технологии.***
Они направлены на физическое развитие учащихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.
**По характеру действия различают следующие технологии:**
***Стимулирующие.***
Они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть — температурное закаливание, физические нагрузки.
***Защитно-профилактические.***
Это выполнение санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизма. И т.п.
***Компенсаторно-нейтрализующие технологии.***
Это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков. ***Информационно-обучающие технологии.***
Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

**Гигиенические условия обеспечения учебного процесса**

Важный элемент здоровьесберегающих технологий — обеспечение оптимальных условий в школе.
В обязанности педагога входит умение и готовность видеть и определять явные нарушения гигиенических условий проведения урока физической культуры. Установлено, что оптимизация санитарно-гигиенических условий способствует улучшению здоровья на 11%. Учитель физической культуры должен:
- осуществлять контроль за состоянием рабочих мест, учебного оборудования, наглядных пособий, спортивного инвентаря;
- не допускать проведения учебных занятий, работы кружков и секций в необорудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях;
- контролировать оснащение спортивного зала, освещение, наличие аптечки;
- перед началом занятий провести тщательную проверку места проведения занятия, убедиться в исправности инвентаря, надежности установки и крепления оборудования.
*Санитарно-гигиенические требования к спортивным залам*

- Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 м на одного учащегося.
- Полы должны быть упругими, без щелей, иметь ровную, горизонтальную, нескользкую поверхность.
- Полы к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Влажная уборка должна проводиться через 2часа занятий.
- Стены должны быть ровными и гладкими, окраска должна быть устойчива к ударам мяча.
- Потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску.
- Освещенность должна быть не менее величин: 200-300лк.
В качестве источника света должны быть использованы светильники люминесцентные, либо светильники с лампами накаливания полностью отражённого светораспределения.
- Вентиляция должна осуществляться естественным сквозным способом.
- Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки.
- На всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки.
- В помещении на видном месте должен быть план эвакуации.
- В спортивном зале должно быть не менее 2 выхода.

*Санитарно- гигиенические требования к открытым спортивным площадкам*

- Должны располагаться на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов.
- Площадки должны быть ровными, установленных размеров, твердыми.
- Беговые дорожки должны быть специально оборудованы, ровные, нескользкие продолжаться не менее 15м после финиша.
- Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхлённым песком на глубину 20-40м.
- Песок должен быть чистым.
- Места для метаний располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест. Длина сектора должна быть не менее 60-70м.

*Санитарно-гигиенические требования к инвентарю и оборудованию*

- Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в местах занятий, должны находиться в полной исправности.
- Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления должны быть надежно зафиксированы.
- Жерди брусьев каждый раз перед началом занятий должны ремонтироваться по всей длине. При трещине жердь необходимо заменить.
- Гриф перекладины перед выполнением упражнения и после окончания необходимо протирать сухой тряпкой.
- Гимнастическое бревно не должно иметь трещин и заусенцев.
- Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса. При выдвижении ноги козла должны прочно быть закреплены.
- Гимнастические маты должны вплотную укладываться.
- Гимнастический мостик должен быть подбит резиной.
- Мячи набивные используются по номерам, строго в соответствии с возрастом и физической нагрузкой.
- Вес снарядов при метании должен соответствовать возрасту и полу по правилам соревнований.

**Требования к школьным образовательным технологиям**

**Здоровьесберегающими образовательные технологии оцениваются при следующих условиях:**

- разработана система оперативного, текущего и этапного контроля за состоянием здоровья учащихся;
- в содержание преподавания включены вопросы, связанные с охраной здоровья;
- процесс обучения строится с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей организма;
- отдается предпочтение значимому, осмысленному материалу;
- учитываются индивидуальные особенности учащихся;
- стимулируется самостоятельная работа, самостоятельный выбор, то есть то, что способствует саморазвитию ребенка;
- обеспечивается достаточный уровень мотивации;
- учебно-воспитательный процесс ориентирован на формирование представлений, а не на передачу знаний;
- предупреждается переутомление;
- позитивные воздействия преобладают над негативом;
- показатель успешности используется для развития позитивных начал;
- оценка выполняет стимулирующую роль;
- обеспечивается уровень коммуникативной культуры учителя.

**Рациональная организация урока**

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Физиологически обоснованным считается урок продолжительностью 40 минут исключение ученики 1класса - 35минут).
Оценка гигиенических требований проводиться по регламентированным позициям с использованием хронометража:
- плотность урока (% времени, затраченного на учебную работу);
- число видов учебной деятельности (слушание, выполнение физических упражнений, перестроения и т.д.);
- длительность каждого вида деятельности (минут);
- частота смены видов деятельности (минут);
- число видов преподавания (словесный, наглядный, ТСО), продолжительность самостоятельной деятельности;
- места, длительность и условия применения ТСО;
- частота чередования видов преподавания.
Для предотвращения утомления необходимо учитывать, что первые 3-5 минут любого урока занимает врабатывание (на уроках физической культуры 8-10 минут), устойчивая работоспособность длится 10-15минут для младших школьников, 15-20 минут для среднего звена, 20-30 минут — для старшеклассников. После этого наступает предутомление, если не изменить педагогическую тактику, то наступает утомление.

**Двигательная активность школьников**

Двигательная активность учащихся складывается из ежедневной (утренняя зарядка, ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме дня) и периодической.
Для школьников занятия физической культуры должно составлять 8-12 часов в неделю. Даже 3 уроков не хватает для удовлетворения биологической потребности растущего организма. Двигательная активность детей должна быть организована, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить их к переутомлению. Восполнение двигательной активности учащихся в школе происходит в основном на уроках физической культуры. В зависимости от форм проведения, темы и специфики учащиеся по — разному реализуют суточную потребность в физической нагрузке. Построение уроков физкультуры в интересах здоровья лежит на плечах учителей физической культуры.
«Физкультура без освобожденных» — принцип, которым должны руководствоваться учителя физической культуры. Физическая активность должна быть организована двумя направлениями:

1. Занятия больших форм — уроки физической культуры и работы в спортивных секциях во внеурочное время.
2. Занятия малых форм, вводимые в структуру учебного дня (вводная гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы, физические упражнения на удлинённой перемене).

**Оценка динамики состояния здоровья учащихся**

**Методы диагностики здоровья учащихся (социально-психологические, психолого-педагогические)**

Оценка состояния здоровья должна включать результаты:

1. предоставляемые учителями: наблюдения и оценки;
2. результаты, предоставляемые родителями;
3. результаты, предоставляемые самими учащимися;
4. результаты регулярных медицинских осмотров.

**Тест-анкета для учителей**

**Тест-анкета ориентировочной оценки риска нарушения здоровья учащегося.**

Учитель дает оценку сам. 0 — признак не выражен; 1 — слабо выражен; 2 — признак проявляется периодически или умеренно выражен; 3 — явно выражен.

1. С детства проявлялось слабое здоровье.
2. Ранее переносил тяжелые заболевание, травмы, операции.
3. Растет в неблагополучной семье.
4. У семьи материальные трудности.
5. Характерно асоциальное окружение (друзья, соседи, родственники).
6. Ведет нездоровый образ жизни.
7. Ведет малоподвижный образ жизни.
8. Низкий интеллектуальный уровень.
9. Низкий культурный уровень.
10. Характерна несформированность гигиенических навыков.
11. Беззаботен, безответственен.
12. Слабоволен.
13. Безынициативен.
14. Не проявляет интереса к своему здоровью.
15. Имеет повышенную возбудимость нервной системы.
16. Плохой контакт с учителями.
17. Повышенная утомляемость.
18. Употребляет (употреблял) одурманивающие вещества.
19. Курит.
20. Часто жалуется на здоровье.

(20-25 баллов — благополучно, более 40 баллов — группа риска.)